



11月分予定献立表（中学校）



令和7年度

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
4・火	○	かてうどん 天ぷら(いか・さつま芋) 地場野菜のかて 市制記念日 (武蔵村山市の郷土料理) ラッキーにんじん★ (かてうどんの汁)	牛乳, 豚肉, 油揚げ いか	うどん, 油, 上白糖 さつま芋, 小麦粉	長ねぎ, ごぼう, 人参 しいたけ, キャベツ, 小松菜	773 37.6	今月の献立より 4日 市制記念日 (本来は3日) 市制記念日にちなんで、武蔵村山市の郷土料理「かてうどん」です。かつて村山地域は稲作に適さず、小麦の生産が盛んだったため、うどん文化が生まれました。「糧(かて)」とは、季節の地場野菜をうどんに添えたものです。 21日 和食の日 (本来は24日) 11月24日は和食の日です。2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」には、大きく4つの特徴があります。	
5・水	○	高野豆腐のそぼろ丼 青菜とエリンギの炒め物 りんご	牛乳, 鶏肉, 大豆 豆腐, いか ベーコン	米, 油, 上白糖	人参, しょうが, 小松菜 コーン, エリンギ, りんご	758 36.7		
6・木	○	エビピラフ ポトフ 鶏肉のマスタード焼き	牛乳, えび, ベーコン 豚肉, ウインナー 鶏肉	米, 油, じゃが芋 マヨネーズ, パン粉	玉ねぎ, 人参, コーン グリーンピース, にんにく かぶ, キャベツ, セロリ	764 36.6		
7・金	乳酸菌飲料	白飯 かきたま汁 サンマフライ(ソース) 三色サラダ(具だくさん玉ねぎドレ)	ジョア プレーン 豆腐, 鶏卵 サンマ(魚)	米, でん粉, 小麦粉 パン粉, 油	糸みつば, ほうれん草 しいたけ, しょうが きゅうり, コーン, 大根	811 30.4		
10・月	○	海鮮あんかけ丼 海藻サラダ(中華ドレ) フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, ほたて えび, いか, うずら卵 海藻ミックス, 粉寒天	米, 油, でん粉 ごま油, ごま 上白糖	にんにく, 人参, 白菜 きくらげ, たけのこ, 絹さや 大根, コーン, みかん パイン, 黄桃	763 30.6		
11・火	○	わかめご飯 味噌汁 手作りメンチカツ(ソース) グリーンサラダ(和風ドレ)	牛乳, わかめ, 油揚げ 豚肉, 鶏卵	米, 麩, パン粉 小麦粉, 油	大根, 玉ねぎ, キャベツ きゅうり	819 31.1		
12・水	○	麦飯 沢煮わん サワラの西京焼き 大豆の磯煮	牛乳, 生揚げ サワラ(魚), ひじき 焼き竹輪, 大豆	米, 麦, 油, でん粉 上白糖, 三温糖	ごぼう, たけのこ, 人参 大根, しいたけ, 小松菜 いんげん	753 35.7		
13・木	○	キャロットライスポークストロガノフ キャベツとコーンのソテー みかん	牛乳, 豚肉 生クリーム, ベーコン	米, 油, バター 小麦粉	人参, にんにく, しょうが 玉ねぎ, しめじ, キャベツ コーン, 小松菜, みかん	813 27.2		
14・金	○	白飯 さつま汁 キビナゴの南蛮漬け もやしの和え物	牛乳, 鶏肉, 生揚げ キビナゴ(魚)	米, さつま芋, 油 小麦粉, でん粉 上白糖, ごま油 ごま	人参, 長ねぎ, 大根, 白菜 万能ねぎ, 小松菜, もやし	787 31.6	給食センター手作り献立 約2,000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。 愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪ 11日 手作りメンチカツ 17日 手作りりんごジャム 18日 手作りみかんゼリー 19日 手作り春巻き	

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその
持ち味の尊重



健康的な食生活を
支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移
ろいの表現



正月などの年中行事との
密接な関わり





11月分予定献立表（中学校）



令和7年度

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの (赤の食品)	熱や力となるもの (黄色の食品)	体の調子をよくするもの (緑の食品)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
17・月	○	食パン マカロニのクリーム煮 鮭のムニエル 手作りりんごジャム	牛乳、鶏肉、チーズ 生クリーム、サケ(魚)	パン、油、マカロニ 小麦粉、上白糖	玉ねぎ、人参、コーン ブロッコリー、りんご レモン	784 38.0	11月の給食目標 郷土の味にふれよう！ 郷土の味を知っていますか？ 武蔵村山市には、かてうどんや小松菜、みかん等たくさん郷土の味があります。 地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みを地産地消といいます。学校給食は、地産地消に取り組んでいます！ 学校給食に地場産物を活用する効果 地域の産業や食文化への理解を深めることができる 食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる 学校と地域との連携・協力関係を構築することができる 17日～21日は残食ゼロウィーク！	
18・火	○	カレーライス カラフルソテー 手作りみかんゼリー	牛乳、豚肉、粉寒天	米、油、じゃが芋 小麦粉、上白糖	人参、玉ねぎ、りんご しょうが、にんにく 赤パプリカ、チンゲン菜 エリンギ、キャベツ、コーン みかんジュース	787 24.9		
19・水	○	白飯 味噌汁 手作り春巻き ごぼうサラダ(青大豆入り) (クリーミーごまドレ)	牛乳、油揚げ、わかめ 豚肉、青大豆	米、麴、油、でん粉 春巻の皮、小麦粉	大根、しいたけ、人参 たけのこ、長ねぎ 赤パプリカ、ごぼう れんこん	826 29.7		
20・木	○	豆腐とひき肉のあんかけ丼 ツナと小松菜の炒め物 フルーツ白玉	牛乳、豆腐、豚肉 鶏卵、ツナ	米、油、上白糖 でん粉、三温糖 白玉餅	人参、玉ねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが にんにく、小松菜、黄桃 りんご、パイナップル	859 33.5		
21・金	○	白飯 地場野菜味噌汁 サバの山椒焼き 筑前煮	牛乳、サバ(魚)、鶏肉 油揚げ	米、さつま芋、油 里芋、こんにゃく 三温糖	人参、大根、小松菜、長ねぎ しょうが、しいたけ れんこん、いんげん	749 33.3		
25・火	○	ごまご飯 鶏ワンタンスープ 酢豚	牛乳、鶏肉、豚肉	米、ごま ワンタンの皮、油 でん粉、上白糖	にら、人参、もやし、小松菜 長ねぎ、しょうが、玉ねぎ 青ピーマン、黄パプリカ たけのこ	802 35.1		
26・水	○	麦飯 根菜汁 メカジキの甘辛煮 わかめのつくだ煮	牛乳、油揚げ メカジキ(魚)、わかめ しらす干し	米、麦、里芋、でん粉 油、上白糖 ごま	れんこん、ごぼう、人参 長ねぎ、大根、しいたけ しょうが	751 29.7		
27・木	○	パエリア コーンポタージュ オムレツのトマトきのこソースかけ	牛乳、鶏肉、えび いか、生クリーム 鶏卵	米、麦、油、じゃが芋 バター、小麦粉 上白糖	しめじ、パセリ、赤パプリカ 青ピーマン、玉ねぎ、にんにく 人参、コーン、クリームコーン えのきたけ、トマト	753 27.4		
28・金	○	白飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ(2個) おひたし(しょうゆ)	牛乳、豆腐、わかめ 鶏肉	米、でん粉、油	かぶ、玉ねぎ、にんにく しょうが、小松菜、キャベツ 人参	778 35.2		

- ※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
- ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
- ※ 天候等により使用食材や献立を変更する場合があります。



クックパッドで紹介

「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で
検索すると給食のレシピを見ることができます♪



今月の栄養

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
785	32.5